

El minuto de Mayo Clinic

No dormir empeora los problemas de salud

| Video | Audio |
|---|--|
| Vivien Williams Solo video: Un adulto duerme o una mujer da vueltas en la cama | Los CDC dicen que 1 de cada 3 adultos no duerme suficiente tiempo. |
| Dr. Virend Somers (3:35) Enfermedades Cardiovasculares Mayo Clinic | “El cuerpo no está hecho para tolerar prolongadamente meses y meses de dormir mal”. |
| Vivien Williams Solo video: Desde una persona que duerme a gráficos <ul style="list-style-type: none">• Enfermedades cardíacas• Obesidad• Depresión | El Dr. Virend Somers señala que la privación prolongada del sueño puede traer problemas, como enfermedades cardíacas, obesidad y depresión. Además, puede empeorar los problemas de salud ya existentes. |
| Dr. Virend Somers (2:08) | “Durante el sueño, ocurren cosas que pasan al día y sus efectos pueden ser poderosos en cuanto a provocar enfermedades”. |
| Vivien Williams Solo video: Una persona duerme con presión positiva continua sobre las vías respiratorias (CPAP) | Por ejemplo, cuando hay apnea obstructiva del sueño, se deja de respirar durante el sueño. Los niveles de oxígeno bajan y los de dióxido de carbono suben. |
| Dr. Virend Somers (4:20) | “Lo que esto hace es elevar la actividad simpática, o la reacción de lucha o fuga”. |
| Vivien Williams Solo video: Monitor de la presión arterial, una persona da vueltas y vueltas | La presión arterial aumenta y puede permanecer más elevada hasta el siguiente día. El Dr. Somers comenta que los breves períodos de falta de sueño ocasional no son gran cosa. |
| | Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams. |